



Recette : *Roulades de poulet en pâte*

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 6

PRÉPARATION : **30 MINUTES**

RÉFRIGÉRATION : **3 HEURES**

CUISSON TRADITIONNELLE: **50**

MINUTES

CUISSON HYPOTOXIQUE: **2 H 30**

INGRÉDIENTS

Pâte :

- Une recette de pâte à tarte
(j'aime beaucoup la recette de pâte à tarte à l'huile de coco)

Garniture :

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive douce
- 1 oignon rouge, haché finement
- 1 poivron rouge, haché finement
- 227 g (8 oz) de champignons blancs, tranchés
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sauge moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle moulue
- 2 pincées de clou de girofle moulu
- Poivre, au goût
- 454 g (1 lb) de poulet haché
- 60 g (1/4 tasse) de vin blanc

Béchamel :

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive douce
- 60 ml (4 c. à soupe) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 125 g (1/2 tasse) de boisson végétale, au goût
- 125 g (1/2 tasse) de vin blanc
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel

Oeuf battu, si désiré, pour badigeonner la pâte à la cuisson



Elle saura surprendre vos invités, autant par son originalité que son goût purement délicieux!

PRÉPARATION

Pâte à tarte :

1. Préparer la recette de la pâte à tarte selon les instructions données. S'assurer de la préparer à l'avance, la veille de la cuisson des roulades.

Garniture:

1. Dans un grand poêlon, faire chauffer l'huile et faire revenir à feu moyen-doux l'oignon, le poivron et les champignons pendant 5 minutes.
2. Dans un petit bol, mélanger ensemble le sel, la sauge, la cannelle, le clou de girofle et le poivre. Ajouter ce mélange aux légumes et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires, en remuant fréquemment.
3. **Cuisson traditionnelle** : Ajouter le poulet et poursuivre la cuisson en remuant, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit. Ajouter ensuite le vin et réduire jusqu'à évaporation complète du liquide.
Cuisson hypotoxique : Retirer les légumes du feu, ajouter le poulet et le vin et bien brasser le tout. Déposer le mélange sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin et cuire au four préchauffé à 110 °C (230 °F) sur la grille centrale, pendant environ 30 minutes ou jusqu'à cuisson complète de la viande. Défaire la viande à la fourchette à mi-cuisson. Par la suite, poursuivre la recette tel qu'indiqué.

Béchamel :

1. Dans une petite casserole, faire chauffer l'huile et la farine à feu doux, en brassant constamment à l'aide d'un fouet. Cuire environ 3 minutes en brassant, ceci permet à la farine de cuire.
2. Ajouter la boisson végétale, le vin blanc et le sel en brassant énergiquement avec un fouet.
3. Amener au point d'ébullition, toujours en brassant, jusqu'à épaississement (il s'agit d'une béchamel très épaisse, car elle agit à titre de liant).
4. Mélanger ensemble la garniture et la béchamel et laisser refroidir complètement au réfrigérateur. Afin d'accélérer le refroidissement, vous pouvez étendre le mélange dans une assiette.

Roulades :

1. **Cuisson traditionnelle** : préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
Cuisson hypotoxique : préchauffer le four à 110 °C (230 °F).
2. Délicatement, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser une partie de la pâte à tarte sur une surface enfarinée et sur un seul côté, sans la retourner. S'assurer qu'elle ne colle pas sur la surface de travail en la soulevant régulièrement et en enfarinant de nouveau, au besoin.
3. Découper un rectangle de pâte de 30 cm x 36 cm (12 po x 14 po).
4. Étendre la garniture sur toute la superficie de la pâte, en évitant de trop appuyer car ceci ferait adhérer la pâte à la surface de travail.
5. Enrouler la pâte, en partant du côté le plus long. Couper ensuite en rouleaux d'environ 4 cm (1,5 po) d'épaisseur.
6. Déposer ces tranches dans une assiette à tarte de verre ou un moule rectangulaire de verre, légèrement huilé.
7. Au goût, décorer le dessus de chaque tranche à l'aide de

pâte à tarte découpée à l'emporte-pièce. Badigeonner, si désiré, d'oeuf battu pour que la pâte dore à la cuisson.

8. Cuire sur la grille inférieure du four selon le temps indiqué pour le mode de cuisson choisi ou jusqu'à ce que les roulades soient bien dorées.